



## Pajulahden senioritennisviikko 2026

### **Maanantai**

11:00-13:30 Lounas

13:30-14:30 Luokka 1  
Valmentajan ja pelaajien esittely  
Harjoitusviikon teemat  
Pelaajien omat toiveet

14:30-16:00 Kentät 7, 8 ja 9  
Kämmenlyönti takakentältä (avoin ja suljettu asento)  
Kiertokämmen  
Hyökkäys kämmenlyönnillä

16:30-19:00 Päivällinen

18:00-19:30 Kentät 7, 8 ja 9  
Rystylyönti takakentältä (avoin ja suljettu asento)  
Hyökkäys rystylyönnillä

19:30-21:30 Iltapala

## **Tiistai**

7:15-9:30 Aamiainen

9:00-11:00 Kentät 7, 8 ja 9  
Koholyönti, kämmen ja rysty  
Iskulyönti  
Syöttö (Suora, slice ja kick)  
Syötönpalautus

11:00-13:30 Lounas

14:00-16:00 Kentät 7, 8 ja 9  
Puolustavat slaissit  
Nelinpelitaktikat

16:30-19:00 Päivällinen

19:30-21:30 Iltapala

## **Keskiviikko**

7:15-9:30 Aamiainen

9:00-11:00 Kentät 7, 8 ja 9  
Drivelentolyönnin käyttö  
Lentolyönnit verkolta  
Lentolyönnit syöttöruudun takaa

11:00-13:30 Lounas

14:00-16:00 Kentät 7, 8 ja 9  
Stoppari, kämmen ja rysty  
Hyökkäys alakierteellä, kämmen ja rysty

16:30-19:00 Päivällinen

19:30-21:30 Iltapala

**Torstai**

7:15-9:30 Aamiainen

9:00-11:00 Kentät 7, 8 ja 9  
Pelitaktiikan luominen  
Turnaukseen valmistautuminen

11:00-13:30 Lounas

14:00-16:30 Kentät 7, 8 ja 9  
Kurssiturnaus

16:30-19:00 Päivällinen

19:30-21:30 Iltapala

**Perjantai**

7:15-9:30 Aamiainen

9:00-11:00 Kentät 7, 8 ja 9  
Pelaajien omat toiveet

11:00-11:15 Kentät 7, 8 ja 9  
Yhteenveto viikosta  
Pelaajien palaute

11:00-13:30 Lounas

**Valmentaja:**

Nikke Petrola 050 371 6020

